



**LAYANAN PENGUASAAN KONTEN UNTUK MENGATASI
KEJENUHAN BELAJAR SISWA DENGAN MENGGUNAKAN
TEKNIK RELAKSASI PADA SISWA KELAS VIII
MTs NEGERI GAJAH**

**OLEH:
LATIFATUL FITRI FARIYANA YANTI
NIM.201031062**

**PEOGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2014**



**LAYANAN PENGUASAAN KONTEN UNTUK MENGATASI
KEJENUHAN BELAJAR SISWA DENGAN MENGGUNAKAN
TEKNIK RELAKSASI PADA SISWA KELAS VIII A
MTs NEGERI GAJAH TAHUN PELAJARAN
2013/ 2014**

SKRIPSI

**Diajukan kepada Universitas Muria Kudus untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan**

OLEH:

LATIFATUL FITRI FARIYANA YANTI

NIM.201031062

**PEOGAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS MURIA KUDUS
2014**

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTO

“Kesempurnaan itu milik tuhan, berusaha mendekati kesempurnaan itu tanda kita bersyukur kepadaNya”. (Hari Subagyo)



PERSEMBAHAN :


1. Kedua oran tua yang tercinta Bapak Sugiatro dan Ibu Umi Lestari yang selalu mendo'akanku.
2. Adik tersayang Bilqies Geiska Amara yang selalu menyemangatiku.
3. Saudara-saudaraku dan semua sahabatku khususnya teman-teman progdi BK.
4. Almamater tercinta tempatku menuntut ilmu.

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh Latifatul Fitri Fariyana Yanti NIM 201031062 ini telah diperiksa dan disetujui untuk diuji.

Kudus, Agustus 2014

Dosen Pembimbing I


Drs. H. Sucipto, M.Pd., Kons.
NIS. 06107013020001015

Dosen Pembimbing II


Drs. Arista Kiswanto, M.Pd
NIS. 0610713020001027

Mengetahui

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Universitas Muria Kudus




Dr. Slamet Utomo, M.Pd
NIP. 19621219 198703 1 015

LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi oleh Latifatul Fitri Fariyana Yanti NIM. 201031062 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 30 Agustus 2014 sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Bimbingan dan Konseling.

Kudus, 30 Agustus 2014

Dewan Penguji


Drs. Sucipto, M.Pd, Kons.
NIS. 06107013020001015


Ketua


Drs. Arista Kiswantoro, M.Pd
NIS. 0610713020001027

Anggota

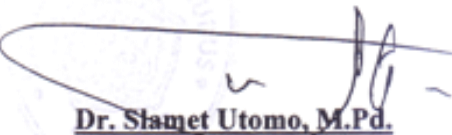

Dra. Hj. Sutarti, SE, MM
NIP. 19510420 198203 2 001

Anggota


Drs. Susilo Rahardjo, M.Pd
NIP. 19560619/198503 1 002

Anggota

Mengetahui,
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan
Dekan,


Dr. Slamet Utomo, M.Pd.
NIP. 19621219 198703 1 015

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah, puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Menggunakan Teknik Relaksasi Pada Siswa Kelas VIII MTs Negri Gajah Tahun Pelajaran 2013/2014.”

Skripsi ini disusun sebagian persyaratan mendapatkan gelar Sarjana Pendidikan dalam bidang studi Bimbingan dan Konseling pada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus.

Penulis menyadari bahwa selesainya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan kali ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Drs. Slamet Utomo, M.Pd, Dekan Fakultas keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus yang telah memberikan ijin untuk mengadakan penelitian..
2. Dra. Sumarwiyah, M.Pd. Kons, Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Muria Kudus
3. Drs. H. Sucipto, M. Pd. Kons, dosen pembimbing I yang tak henti-hentinya memberikan bimbingan dan semangat sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
4. Drs. Arista Kiswantoro, M. Pd. dosen pembimbing II yang telah sabar membimbing dan memberi dorongan semangat kepada penulis.

5. Semua dosen Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Muria Kudus, yang telah membimbing dan memberikan ilmu kepada penulis.
6. ANIK NUR FAIZAH, S.Pd, Guru Pembimbing dan Kolabolator MTs Negeri Gajah yang telah memberikan bantuan selama penelitian.
7. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penelitian ini.

Semoga amal kebaikan semua pihak tersebut mendapatkan imbalan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Penulis menyadari dalam skripsi ini masih ada kekurangan, oleh karena itu kritik dan saran sangat penulis harapkan untuk perbaikan selanjutnya. Penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan khususnya Bimbingan dan Konseling sebagai upaya untuk mencapai tujuan pendidikan yang berkualitas. Amien.

Kudus, 2014
Penulis

Latifatul Fitri F.Y

ABSTRACT

Yanti, Latifatul Fitri Fariyana . 2014 " *The Service of Content Mastery to Overcome the Students' Learning Saturation by Relaxation Techniques at the 8th A Grade of MTs Negeri Gajah 2013/2014*". The Final Project from Counseling Department, Education Faculty of Muria Kudus University with the advisors: (1) Drs. Sucipto, M. Pd, Kons., (2) Drs. Arista Kiswanto, M.Pd.

Keywords: Students' Learning Saturation, The Service of Content Mastery by Relaxation Techniques

Based on observations and previous interview with Counseling teachers, which was revealed information that the students of 8th A Grade of MTs Negeri Gajah 2013/2014 have done learning saturation. So, it was needed a technique to help students make fun in learning by service of content mastery. The problem of this research is: what can the service of content mastery overcome saturation by relaxation techniques at the 8th A Grade of MTs Negeri Gajah 2013/2014?. The purpose of this research are: (1). To describe the students' learning saturation before and after getting the service of content mastery by relaxation techniques at the 8th A Grade of MTs Negeri Gajah 2013/2014. (2). To reduce the students' learning saturation by relaxation techniques with a service of mastery at the 8th A Grade of MTs Negeri Gajah 2013/2014.

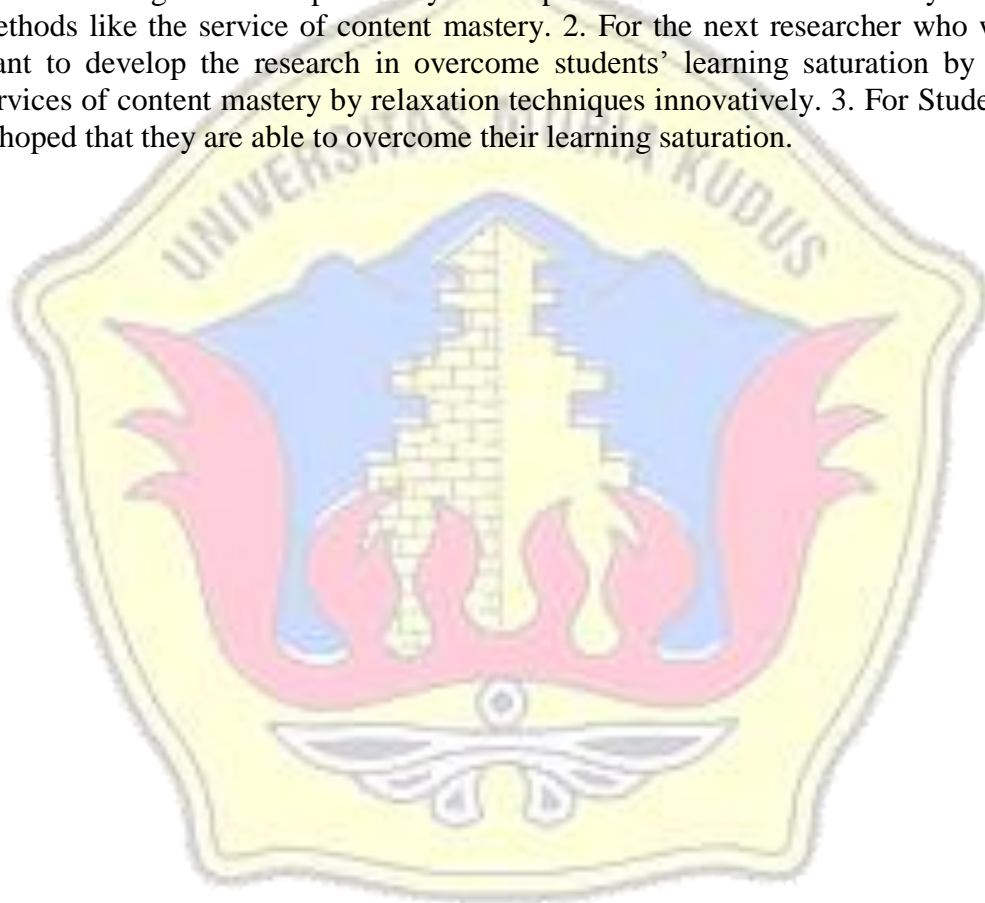
In this research examines the theory associated with the service of content mastery to overcome the student's learning saturation by relaxation techniques. Learning saturation is a certain time period which is used to learn, but it does not bring the results. The Services of Content Mastery (PKO) is a service assistance to individual (alone or in groups) to master certain abilities or competencies through learning activities. The hypothesis of this research is: "The Services of content mastery by relaxation techniques can overcome the students' learning saturation at the 8th A Grade of MTs Negeri Gajah 2013/2014.

The Subjects who examined in this research were the students of 8th A Grade of MTs Negeri Gajah, where the total numbers are 35 students. By using data collection method such as observation, and interview. Observation method as the main method and interview as a backup method. Data was analyzed by using descriptive qualitative and quantitative. This research is PTKBK which has done in two meetings. The first cycle and second cycle consist 3 meetings.

The results of observation in pre-cycle showed that to overcome students' learning saturation from 35 students who got the least category is 7 students (20%), less category is 25 students (71.4%), and enough category is 3 students (8.6%), with the result of score 690, the average score of 19.7 is less. In the first cycle, to overcome students' learning saturation where the total numbers are 35 students who got the least category is 3 students (8.6%), less category is 24 students (68.6%), and enough category is 8 students (22.8%), with the result of score 799, and the average score of 22.8 is less. In the second cycle, to overcome students' learning saturation where the total number are 35 students obtained the

results that less category is 3 students 8.6%, enough category is 4 students (11.4%), good category is 26 students (74.3%) with the result of score 1193, the average score of 34 is good category . Overall, the second cycle obtain good result because it has reached the performance indicators that expected by the researcher so that the researcher can manage to give services of content mastery with relaxation techniques well, thus it is significantly better when students are able to overcome learning saturation, doing relaxation, students can improve their memory and focus in learning.

Based on this result, it can be concluded that the service of content mastery by relaxation techniques can overcome students' learning saturation of 8th A Grade of MTs Negeri Gajah 2013/2014. The suggestion in this research is: 1. For the counseling teachers preferably do supervision to the students by some methods like the service of content mastery. 2. For the next researcher who will want to develop the research in overcome students' learning saturation by the services of content mastery by relaxation techniques innovatively. 3. For Students is hoped that they are able to overcome their learning saturation.



ABSTRAK

Yanti, Latifatul Fitri Fariyana. 2014. *“Layanan Penguasaan Konten Untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa Dengan Menggunakan Teknik Relaksasi Pada Siswa Kelas VIII A MTs Negeri Gajah Tahun Pelajaran 2013/2014”*. Skripsi Program Studi Bimbingan Dan Konseling , Fakultas Ilmu Keguruan dan Pendidikan Universitas Muria Kudus, Dosen Pembimbing: (1) Drs. Sucipto, M.Pd, Kons., (2) Drs. Arista Kiswantoro, M.pd.

Kata Kunci: *Kejenuhan Belajar Siswa, Layanan Penguasaan Konten Dengan Teknik Relaksasi*

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara awal dengan guru pembimbing diperoleh informasi bahwa dikelas VIII A MTs Negeri Gajah, siswa mengalami kejenuhan belajar. Sehingga diperlukan upaya bantuan melalui layanan penguasaan konten. rumusan permasalahan penelitian ini adalah apakah layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi dapat mengatasi kejenuhan belajar pada siswa kelas VIII MTs Negeri Gajah tahun pelajaran 2013/2014?. Tujuan penelitian ini adalah: 1. Mendeskripsikan kejenuhan belajar siswa sebelum dan sesudah mendapatkan layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi pada kelas VIII MTs Negeri Gajah Tahun Pelajaran 2013/2014. 2. Untuk mengurangi kejenuhan belajar siswa menggunakan teknik relaksasi dengan layanan penguasaan konten pada siswa kelas VIII MTs Negeri Gajah Tahun Pelajaran 2013/2014.

Dalam penelitian ini mengkaji teori yang berhubungan dengan layanan penguasaan konten untuk mengatasi kejenuhan belajar siswa dengan menggunakan teknik relaksasi. Kejenuhan dalam belajar ialah rentang waktu tertentu yang digunakan untuk belajar, tetapi tidak mendatangkan hasil. Layanan Penguasaan Konten (PKO) merupakan layanan bantuan kepada individu (sendiri-sendiri ataupun dalam kelompok) untuk menguasai kemampuan atau kompetensi tertentu melalui kegiatan belajar. Hipotesis Penelitian ini adalah: “Layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa pada siswa kelas VIII MTs Negeri Gajah Tahun pelajaran 2013/2014”.

Subjek yang diteliti dalam penelitian ini adalah siswa kelas VIII MTs Negeri Gajah, sebanyak 35 siswa. Dengan menggunakan metode pengumpulan data berupa metode observasi sebagai metode pokok dan wawancara sebagai metode pendukung. Analisis data menggunakan kualitatif deskriptif dan kuantitatif. Penelitian ini adalah PTKBK dengan pelaksanaan penelitian sebanyak 2 siklus, siklus I sebanyak 3 kali pertemuan dan siklus II sebanyak 3 kali pertemuan.

Hasil observasi pra siklus menunjukkan dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dari 35 siswa yang memperoleh kategori sangat kurang sebanyak 7 siswa (20%), kategori kurang sebanyak 25 siswa (71.4%), dan kategori cukup sebanyak 3 siswa (8,6%), dengan nilai 690, rata-rata skor 19.7 kurang. Siklus I, dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dari 35 siswa yang memperoleh kategori

sangat kurang sebanyak 3 siswa (8.6%), kategori kurang sebanyak 24 siswa (68.6%), dan kategori cukup sebanyak 8 siswa (22.8%), dengan nilai 799, rata-rata skor 22.8 kurang. Pada Siklus II, dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa dari 35 siswa diperoleh hasil kurang sebanyak 3 siswa 8.6%, cukup sebanyak 4 siswa (11.4%), baik sebanyak 26 siswa (74.3%) dengan nilai 1193, rata-rata skor 34 dengan kategori baik. Secara keseluruhan siklus II memperoleh hasil baik karena sudah mencapai indikator kinerja yang diharapkan yaitu peneliti dapat mengelola dengan baik dalam pemberian layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi, sehingga bermakna baik bila siswa mampu mengatasi kejenuhan belajar, melakukan relaksasi, daya ingat siswa sangat meningkat, dan fokus dalam belajar.

Berdasarkan hasil pembahasan dan analisis tersebut dapat disimpulkan bahwa layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi dapat mengatasi kejenuhan belajar siswa kelas VIII A MTs Negeri Gajah Tahun Pelajaran 2013/2014 diterima karena memenuhi indikator keberhasilan. Saran yang diajukan: Bagi Guru BK sebaiknya dengan melakukan pengawasan yang baik terhadap siswa melakukan beberapa metode misalnya layanan penguasaan konten 2. Bagi Peneliti selanjutnya pengembangan penelitian selanjutnya dalam mengatasi kejenuhan belajar siswa melalui layanan penguasaan konten dengan teknik relaksasi buat yang inovatif. 3. Bagi Siswa harap mampu mengatasi kejenuhan belajarnya.



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN LOGO	ii
HALAMAN JUDUL.....	iii
MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK.....	ix
ABSTRACT.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xviii
DAFTAR GAMBAR	xxi
DAFTAR GRAFIK.....	xxii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xxiii
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian	6
1.4 Kegunaan Penelitian	6
1.4.1 Kegunaan Teoritis	6
1.4.2 Kegunaan Praktis.....	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	7
1.6 Definisi Operasional	7
1.6.1 Kejenuhan Belajar	8
1.6.2 Layanan Konten	8
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 11
2.1 Kejenuhan Belajar.....	11
2.1.1 Pengertian Kejenuhan Belajar	11

2.1.2 Tanda-tanda dan Gejala-gejala Kejenuhan Belajar.	12
2.1.3 Faktor Penyebab Kejenuhan Belajar	13
2.1.4 Cara Mengatasi Kejenuhan Belajar	16
2.2 Pengertian Layanan Penguasaan Konten	17
2.2.1 Tujuan Layanan Penguasaan Konten.....	17
2.2.2 Komponen Layanan Penguasaan Konten	19
2.2.3 Asas Layanan Penguasaan Konten	20
2.2.4 Pendekatan Dan Tehnik Layanan Penguasaan Konten	21
2.2.4.1 Pendekatan Layanan Penguasaan Konten	21
2.2.4.2 Metode dan Teknik Layanan Penguasaan Konten	22
2.2.5 Media Pembelajaran Dalam Layanan Penguasaan Konten.....	23
2.2.6 Waktu dan Tempat Dalam Layanan Penguasaan Konten	23
2.2.7 Penilaian Dalam Layanan Penguasaan Konten	24
2.2.8 Materi Layanan Penguasaan Konten.....	25
2.2.9 Operasionalisasi Layanan Penguasaan Konten	25
2.3 Pengertian relaksasi.....	27
2.4 Penelitian Sebelumnya Yang Relevan	34
2.5 Kerangka Berfikir	37
2.6 Hipotesis Tindakan	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	40
3.1 Setting Penelitian dan Karakteristik Subyek Penelitian.....	40
3.1.1 Setting Penelitian	40
3.1.1.1 Tempat Penelitian.....	40

3.1.1.2 Waktu Penelitian	40
3.1.2 Karakteristik Subyek Penelitian	41
3.2 Variabel Penelitian	42
3.3 Rancangan Penelitian	43
3.4 Prosedur Penelitian.....	46
3.4.1 Alur Penelitian	47
3.4.2 Metode Pengumpulan Data.....	50
3.4.2.1 Observasi	50
3.4.2.1.1 Pengertian Observasi	50
3.4.2.1.2 Tujuan Observasi	51
3.4.2.2 Wawancara/ <i>Interview</i>	61
3.4.2.2.1 Pengertian Wawancara.....	61
3.4.2.2.2 Tujuan Wawancara	62
3.4.2.3 Dokumentasi.....	65
3.4.2.3.1 Pengertian Dokumentasi	65
3.4.2.3.2 Tujuan Dokumentasi	65
3.5 Analisis Data	66
3.6 Kriteria Keberhasilan	68
BAB IV HASIL PENELITIAN	69
4.1 Pelaksanaan Penelitian Siklus I.....	77
4.1.1 Perencanaan Tindakan	77
4.1.2 Pelaksanaan Tindakan	78
4.1.3 Pengamatan Tindakan.....	79

4.1.3.1 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti pada layanan Penguasaan Konten Siklus I.....	80
4.1.3.2 Hasil Observasi Peneliti Dalam Aspek Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa.....	90
4.1.4 Refleksi	114
4.2 Siklus II	115
4.2.1 Perencanaan Tindakan.....	115
4.2.2 Pelaksanaan Tindakan	116
4.2.3 Observasi	117
4.2.3.1 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti pada Layanan Penguasaan Konten Siklus II	117
4.1.3.2 Hasil Observasi Peneliti Dalam Aspek Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa.....	126
4.2.4 Refleksi	144
4.2.4.1 Refleksi Layanan Penguasaan Konten	144
4.3 Simpulan	151
4.4 Uji Hipotesis.....	151
BAB V PEMBAHASAN	152
5.1 Data atau Temuan Peneliti Secara Umum	152
5.2 Pembahasan Hasil Penelitian	156
5.2.1 Hasil yang Diperoleh Siswa.....	156

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....	165
6.1 Simpulan	165
6.2 Saran.....	166
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN-LAMPIRAN	



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Rincian Waktu Penelitian.....	41
3.2 Pedoman Observasi Kualitas Pembelajaran KBM dengan Layanan Penguasaan Konten Untuk Peneliti.....	52
3.3 Pedoman Observasi Bagi Siswa.....	56
3.4 Kriteria Penskoran Siswa pada Saat Menerima Layanan Penguasaan Konten dengan Materi “Kejenuhan Belajar Siswa” Melalui Teknik Relaksasi	57
3.5 Pedoman Wawancara dengan Responden Guru Pembimbing Sesudah Mendapatkan Layanan	63
4.1 Hasil Observasi Kondisi Siswa Pra Siklus.....	70
4.2 Hasil Observasi pada Aspek Aktifitas Siswa dalam Kegiatan Belajar Pra Siklus	72
4.3 Materi Layanan Penguasaan Konten Siklus I Dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa	78
4.4 Rincian Pelaksanaan Siklus I.....	79
4.5 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti pada Aspek <i>High touch</i> Siklus I	81
4.6 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti pada Aspek <i>High Tech</i> Siklus I	86
4.7 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus I Pertemuan Pertama	91
4.8 Hasil Observasi Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus I Pertemuan Pertama	93
4.9 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus I Pertemuan Kedua	98

4.10 Hasil Observasi Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus I Pertemuan Kedua	100
4.11 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus I Pertemuan Ketiga	105
4.12 Hasil Observasi Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus I Pertemuan Ketiga	107
4.13 Hasil Rekapitulasi Observasi Peneliti Terhadap Siswa Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus I Pertemuan 1,2, dan 3.....	112
4.14 Materi Layanan Penguasaan konten Siklus II untuk Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa.....	116
4.15 Pelaksanaan Materi Bahasan Layanan Penguasaan Konten Siklus II...	116
4.16 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Pada Aspek <i>High Touch</i> Pada Siklus II.....	118
4.17 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Pada Aspek <i>High Tech</i> Siklus II.....	122
4.18 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus II Pertemuan Pertama.....	126
4.19 Hasil Observasi Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus II Pertemuan Pertama	129
4.20 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus II Pertemuan Kedua	133
4.21 Hasil Observasi Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus II Pertemuan Kedua	135
4.22 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus II Pertemuan Ketiga	138
4.23 Hasil Observasi Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus II Pertemuan Ketiga	140
4.24 Hasil Rekapitulasi Observasi Peneliti Terhadap Siswa Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus II Pertemuan 1,2, dan 3	142
4.25 Perbandingan Observasi Aktivitas Peneliti Siklus I dan Siklus II Aspek <i>High touch</i>	145

4.26 Perbandingan Observasi Aktivitas Peneliti Siklus I dan Siklus II	
Aspek <i>High tech</i>	146
4.27 Perbandingan Hasil Observasi Peneliti Terhadap Siswa Secara	
Keseluruhan Pra Siklus, Siklus I, Siklus II.....	147
4.28 Hasil Akhir PTBK.....	151



DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Skema Kerangka Berfikir.....	38
3.1 Skema Siklus Penelitian Tindakan Kelas.....	46



DAFTAR GRAFIK

Grafik	Halaman
4.1 Hasil Observasi Aspek Penelitian Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa	76
4.2 Hasil Observasi Aspek Penelitian Aktivitas Siswa dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan Pertama	97
4.3 Hasil Observasi Aspek Penelitian Aktivitas Siswa dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan Kedua.....	104
4.4 Hasil Observasi Aspek Penelitian Aktivitas Siswa dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan Ketiga	111
4.5 Hasil Rekapitulasi Observasi Aspek Penelitian Terhadap Aktivitas Siswa dalam mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa pada Siklus I Pertemuan 1,2, dan 3.....	113
4.6 Hasil Observasi Aspek Penelitian Aktivitas Siswa dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa pada Siklus II Pertemuan Pertama.....	132
4.7 Hasil Observasi Aspek Penelitian Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran pada Siklus II Pertemuan Kedua	137
4.8 Hasil Observasi Aspek Penelitian Keaktifan Siswa dalam Pembelajaran pada Siklus II Pertemuan Ketiga.....	142
4.9 Hasil Rekapitulasi Observasi Aspek Penelitian Terhadap Aktivitas Siswa dalam mengatasi Kejenuhan Belajar Siswa pada Siklus II Pertemuan 1,2, dan 3.....	144
4.10 Perbandingan Hasil Observasi terhadap Keberhasilan Siswa dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar.....	150

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Daftar subyek siswa	170
2. Pedoman observasi kolaborator terhadap peneliti terfokus tindakan layanan penguasaan konten.....	171
3. Pedoman wawancara peneliti terhadap guru pembimbing pra tindakan layanan penguasaan konten.....	174
4. Hasil wawancara peneliti terhadap guru pembimbing pra tindakan layanan penguasaan konten.....	175
5. Jadwal pelaksanaan ptkbk.....	176
6. Hasil kondisi awal siswa pra siklus	177
7. Satuan Layanan Bimbingan dan Knseling Siklus I Pertemuan 1	179
8. Materi pengertian jenuh	181
9. Laporan Pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut Satuan layanan penguasaan konten.....	184
10. Satuan layanan bimbingan dan knseling siklus I Pertemuan 2	186
11. Materi pengertian relaksasi	188
12. Laporan Pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut Satuan layanan penguasaan konten.....	191
13. Satuan layanan bimbingan dan knseling siklus I Pertemuan 3	193
14. Materi relaksasi dengan senam otak	195
15. Laporan Pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut Satuan layanan penguasaan konten.....	197
16. Satuan Layanan Bimbingan Dan Konseling Siklus II Pertemuan 1	199
17. Materi Relaksasi Dengan Meditasi	201
18. Laporan Pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut Satuan layanan penguasaan konten.....	204

19. Satuan layanan bimbingan dan knseling siklus II Pertemuan 2.....	206
20. Materi relaksasi dengan konsentrasi	208
21. Laporan Pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut Satuan layanan penguasaan konten.....	210
22. Satuan layanan bimbingan dan konseling siklus II Pertemuan 3.....	212
23. Materi Pengulangan teknik relaksasi	214
24. laporan pelaksanaan dan evaluasi, analisis dan tindak lanjut satuan layanan penguasaan konten.....	223
25. Tabel 4.5 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Terfokus Layanan Penguasaan Konten Siklus I.....	225
26. Tabel 4.6 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Terfokus Layanan Penguasaan Konten Siklus I.....	227
27. Tabel 4.7 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus I Pertemuan Pertama	228
28. Tabel 4.8 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus I Pertemuan Kedua.....	224
29. Tabel 4.9 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus I Pertemuan Ketiga.....	231
30. Tabel 4.16 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Terfokus Tindakan Layanan Penguasaan Konten	233
31. Tabel 4.17 Hasil Observasi Kolaborator Terhadap Peneliti Terfokus Tindakan Layanan Penguasaan Konten	234
32. Tabel 4.18 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus II Pertemuan Pertama	235
33. Tabel 4.20 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Konten Siklus II Pertemuan Kedua.....	237
34. Tabel 4.22 Hasil Observasi Peneliti Terhadap Indikator Setelah Layanan Penguasaan Siklus II Pertemuan Ketiga	239

35. Pedoman wawancara dengan responden guru pembimbing sesudah mendapatkan layanan	241
36. Wawancara Dengan Responden Guru Pembimbing Sesudah Mendapatkan Layanan	242
37. Daftar Kehadiran Siswa Saat Mengikuti Layanan Penguasaan Konten Di Kelas VIII A Mts Negeri Gajah	243
38. Hasil Dokumentasi Pada Siswa Kelas VIII A Saat Mengikuti Layanan Penguasaan Konten	244

